



**ufop**

Union zur Förderung  
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin  
Telefon 030/31 90 4-2 02  
Telefax 030/31 90 4-4 85  
E-Mail info@ufop.de  
www.ufop.de

## Super-Stulle

### Zutaten für 4 Stullen:

#### Salat

1 Zwiebel, rot  
1 Frühlingszwiebel  
1 TL Weißweinessig  
2 EL Rapsöl, kaltgepresst  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### Bauernbrot

4 Scheiben Bauernbrot  
4–8 Scheiben Corned Beef  
4–8 Scheiben Cheddar, echt

#### Spiegeleier

2 EL Rapsöl  
4 Eier (M)



### Und so geht's:

Backofen auf 200°C vorheizen.

**Salat:** Zwiebel pellen und in feine Spalten schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Beides mit einem Spritzer Essig und kaltgepresstem Rapsöl marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**Bauernbrot:** Ein Blech mit Backpapier auslegen, Bauernbrotscheiben darauf anordnen und mit Corned Beef und Cheddar belegen. Die Brote für 4–6 Min. in den Ofen schieben, bis der Käse zerlaufen ist.

**Spiegeleier:** Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Eier hineinschlagen und in 4–6 Min. zu Spiegeleiern braten.

**Stullen:** Bauernbrotscheiben mit Spiegeleiern und Zwiebelsalat toppen und gleich servieren.

**TIPP:** Der Zwiebelsalat schmeckt noch würziger, wenn er zusätzlich mit 1–2 Msp. geriebenem Meerrettich geschärft wird - auf den Pfeffer kann man dann aber verzichten.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Copyright: UFOP

**INFORMATION**  
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.